



Kom ihåg att nyttja friskvårdsbidraget

- En enkätstudie om friskvårdsbidraget och dess
påverkan på hälsan

David Sköld och Andreas Bengtsson

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Självständigt arbete grundnivå 21: 2018

Hälsopedagogprogrammet: 2015 - 2018

Handledare: Gunilla Björklund

Examinator: Maria Ekblom

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet med studien var att undersöka vilka eventuella effekter ett friskvårdsbidrag har på anställdas upplevda nivå av fysisk aktivitet och välmående. För att kunna undersöka detta togs fem frågeställningar fram: 1. Är anställda som nyttjar friskvårdsbidrag på en arbetsplats mer fysiskt aktiva än de som inte nyttjar friskvårdsbidrag? 2. Skulle de anställda utfört samma fysiska aktivitet även om de inte fått bidraget? 3. Finns det några skillnader i aktivitetsnivå mellan anställda som har valt olika typer av friskvård? 4. Finns det några skillnader i upplevt psykiskt och fysiskt välmående mellan anställda som nyttjar och inte nyttjar friskvårdsbidrag? 5. Finns det någon skillnad i upplevt psykiskt och fysiskt välmående mellan anställda som valt olika typer av friskvård?

Metod

Studien genomfördes på ett vård- och omsorgsboende i en svensk kommun. Friskvårdsbidraget innefattar 1600 kr per anställd och år. Arbetsplatsen har ca. 100 medarbetare, vilka alla gavs möjlighet att delta i denna studie. Deltagarantalet var 40 stycken (40 %) med en medelålder på 48,5 år (bortfall n=12). Könsfördelningen var 7 (17,5 %) män och 33 (82,5 %) kvinnor. Föreliggande studie är kvantitativ för att på bästa sätt kunna mäta samband och skillnader. Data samlades in med hjälp av enkäter.

Resultat

Alla respondenter var medvetna om att deras arbetsgivare erbjöd friskvårdsbidrag till alla anställda. Det var totalt 27 respondenter som nyttjade friskvårdsbidraget. Av dem så trodde 23 respondenter att de skulle utföra den aktivitet de nyttjade bidraget till även om de inte hade haft friskvårdsbidrag. De respondenter som nyttjar friskvårdsbidraget upplevde sin fysiska hälsa som bättre till skillnad från de som inte nyttjade friskvårdsbidraget. Det resultatet var signifikant ($Z=-2,45$; $p<0,05$). När det kommer till aktivitetsnivå visade analysen att de personer som nyttjar friskvårdsbidraget styrketränar mer än de som inte nyttjar friskvårdsbidraget. En analys av val av friskvårdsaktivitet och upplevd fysisk och psykisk hälsa visade att de respondenter som använder bidraget till gymkort hade en högre skattning på sin upplevda fysiska hälsa i jämförelse med de som använder bidraget till massage. Detta var ett signifikant resultat ($Z=-2,268$; $p<0,05$).

Diskussion

Det var 34,3 procent som inte nyttjade friskvårdsbidraget, trots att samtliga respondenter var medvetna om friskvårdsbidraget. Att de inte nyttjade bidraget berodde inte på otillräckligt vetenskap eller att de inte fått tillräcklig information kring hur man nyttjar det. Anledningen skulle kunna vara att de glömmer att möjligheten att nyttja friskvårdsbidrag finns. Det behövs mer forskning på området om friskvårdsbidrag och dess påverkan på individers upplevda hälsa. Friskvårdsbidraget är en mycket uppskattad förmån hos de anställda.

Innehållsförteckning

Sammanfattning	1
1. Inledning	4
1.1 Introduktion och bakgrund	4
1.2 Forskningsläge	5
1.2.1 Friskvårdsinterventioner på arbetsplatser	5
1.2.2 Tidigare forskning kring friskvårdsbidrag	7
1.2.3 Kunskapslucka	8
1.3 Syfte och frågeställningar	8
1.3.1 Syfte	8
1.3.2 Frågeställningar	8
2. Metod	9
2.1 Deltagare	9
2.2 Instrument	9
2.3 Procedur	10
2.4 Reliabilitet och Validitet	11
2.5 Etiska aspekter	12
3. Resultat	12
3.1 Nyttjande av friskvårdsbidrag	12
3.1.1 Generella frågor kring fysisk och psykisk hälsa	13
3.1.2 Frågor kring välmående i arbets- och privatliv	13
3.1.3 Sömn och nivå av fysisk aktivitet	14
3.2 Val av friskvård	16
3.2.1 Generella frågor kring fysisk och psykisk hälsa	16
3.2.2 Frågor kring välmående i arbets- och privatliv	17
3.2.3 Sömn och nivå av fysisk aktivitet	18
3.3 Övriga kommentarer	20
4. Diskussion	20
4.1 Friskvårdsbidrag	20
4.3 Nyttjande av friskvårdsbidrag	22
4.4 Val av friskvård	22
4.5 Avslutande diskussion	23
4.6 Slutsats	23
Källförteckning	24
Bilaga 1 - Litteratursökning	27
Bilaga 2 - Enkät	28

Bilaga 3 - Missivbrev	35
Bilaga 4 - Resultatsammanställning enkät	36

1. Inledning

1.1 Introduktion och bakgrund

I dagens samhälle blir vi alltmer stillasittande och fysiskt inaktiva. Studier har visat att långa perioder av stillasittande och en fysisk inaktiv livsstil ger upphov till en ökad risk för fetma, diabetes, och andra former av välfärdssjukdomar, vilket lägger en stor stress på samhället i stort (Ekblom et al. 2015; Booth, Roberts & Laye 2012).

Sjukskrivningar på grund av skador och sjukdomar som är relaterat till arbete kostar privatpersoner, företag samt samhället mycket pengar. Detta är något som fysisk aktivitet i stor grad kan hjälpa till att motverka. De uppskattade ekonomiska kostnaderna för arbetsrelaterade skador och sjukdomar globalt sett är mellan 1,8 och 6 procent av alla länders BNP (Grimani et al. 2016). En rapport som Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD, 2013) genomfört på uppdrag från den svenska regeringen visade att kostnaden för den psykiska ohälsan ökat de senaste åren. Sjukskrivningarna kostar det svenska arbetslivet ca. 70 miljarder varje år i produktionsbortfall och utgifter för vård och omsorg (ibid).

I en prospektiv studie genomförd på kvinnlig hälso- och sjukvårdspersonal från Danmark visade det sig att de som var mer fysiskt aktiva på fritiden löpte mindre risk för långtidssjukskrivning (Gram Quist et al. 2014). I en prospektiv studie från Nederländerna (van den Heuvel et al., 2005) genomförd på 1228 deltagare framkom att de deltagare som var mer fysiskt aktiva var mindre sjukskrivna. Studien visade även på en signifikant skillnad mellan de som var fysiskt aktiva och de som inte utövade fysisk aktivitet gällande frekvens av sjukskrivningar. Detta visades både när det kommer till korta sjukskrivningar (1-2 dagar) samt för längre sjukskrivningsperioder.

Folkhälsomyndigheten visar dessutom i sina beräkningar att fysisk inaktivitet med sjukdomar som följd kostar samhället 7 miljarder kronor varje år (Folkhälsomyndigheten 2010. s. 35). En ökad mängd fysisk aktivitet skulle kunna motverka många sjukdomar och besvär (Yrkesföreningar för Fysisk aktivitet 2011). I och med detta ligger det i företagens och företagarnas intresse att satsa på sina anställdas välmående. Därför erbjuder många företag

friskvårdsbidrag till sina anställda som de kan nyttja till diverse friskvårdsaktiviteter, till exempel massage, gymkort eller klippkort till simhall.

Enligt en undersökning från EU-kommissionen är pengabrist en anledning till varför människor inte tränar (European Commission, 2014). Ungefär 10 procent av deltagarna i undersökningen uppger att de inte tränar på grund av ekonomiska anledningar (ibid). Därför är det rimligt att anta att ifall företag erbjuder anställda friskvårdsbidrag kan företagen till viss del ta bort den anställdes ekonomi som en faktor till fysisk inaktivitet.

Ett friskvårdsbidrag är en skattefri förmån som företag har möjlighet att erbjuda sina anställda. Beloppet som anställda kan nyttja som friskvårdsbidrag varierar från företag till företag. Friskvårdsbidraget måste nyttjas av den anställda som erbjudits denna förmån, det går alltså inte att ge sitt friskvårdsbidrag till en annan anställd eller bekant. Den 1 januari 2018 ändrades reglerna kring friskvårdsbidraget så att det ska bli lättare för företag och arbetstagare att nyttja friskvårdsbidraget. Ändringarna innebär att det är arbetsgivarna själva som bestämmer vilka aktiviteter som arbetstagaren kan nyttja bidraget till (Skatteverket 2018).

De nya reglerna har medfört att aktiviteter som Skatteverket tidigare stoppat från att användas till bidraget numera kan nyttjas. Det betyder att andra aktiviteter som tidigare inte godkändes till friskvårdsbidraget, som till exempel golf och ridning, nu även omfattas av friskvårdsbidraget. En förmån som är mindre än 5000 kronor ska betraktas som en skattefri personalförmån så länge den erbjuds hela personalen. 5000 kronor är ett totalbelopp som ska gälla för utgifter både för motion och annan friskvård. (Skatteverket 2018)

1.2 Forskningsläge¹

1.2.1 Friskvårdsinterventioner på arbetsplatser

Tidigare forskning som bedrivits på företagsfriskvård har främst fokuserat på övergripande program vad gäller hälsa, där interventionsområden har varit bland annat tobaksbruk, kost, fysisk aktivitet. Ett antal studier visade att de företag och organisationer som fungerade bäst

¹ Information om litteratursökningen som ligger till grund för forskningsläget finns i bilaga 1.

lade stort fokus vid hälsa och beteendeförändringar (Young et al. 2008; Mattke et al. 2013). Studien av Young med kollegor (2008) visade till exempel att för stora organisationer så behövs tydliga styrdokument och riktlinjer för att på bästa sätt främja hälsan hos alla anställda.

I studien av Mattke med kollegor (2013) från USA undersöktes vilken roll ekonomiska incitament spelar för fem olika företags hälsoarbete. De fann att företagen hade olika former att ge incitament till sina anställda. Det var bland annat i ekonomisk form, såsom kontanter och sjukförsäkringspremier, eller som saker och gåvor, såsom kläder, biljetter till evenemang och presentkort. Bland de vanligaste incitamenten hos företagen var presentkort på gym det mest populära hos de anställda. De fem företagen erbjöd sina anställda saker som incitament och fyra av de fem företagen i studien använde även någon form av ekonomiskt incitament. Resultaten från studien visade att ekonomiska incitament var effektivt när det kommer till beteendeförändringar gällande hälsan, speciellt om ersättningen var mer än 50 dollar. De fann även att de som erbjöds mer än 50 dollar i större del fullföljde beteendeförändringsprogrammet.

En del tidigare forskning kring ekonomisk ersättning för genomförd fysisk aktivitet har genomförts. Finkelstein med kollegor (2008) genomförde en randomiserad kontrollerad studie i USA på fysiskt inaktiva personer i åldern 50 år och uppåt. Den visade att individerna skattade sin nivå av fysisk aktivitet (till exempel promenader) högre om de fick en ersättning för varje utförd aerob aktivitet. Den aeroba aktiviteten definierades som minst 10 minuter promenad eller jogging. Kontrollgruppen fick en fast summa på 75 dollar för deltagande i studien medan interventionsgruppen fick en fast summa på 50 dollar och upp till 25 dollar extra per vecka beroende på mängden aerobisk träning. Studien visade att kontrollgruppen i genomsnitt promenerade ungefär 2,3 timmar varje vecka medan interventionsgruppen i genomsnitt promenerade 4,1 timmar. Det resulterade i att interventionsgruppen i genomsnitt fick ytterligare 17,50 dollar per vecka under studieperioden. I studien framkom även signifikanta resultat där personer som gått ut college och personer med en inkomst över 50 000 dollar per år promenerade mindre. Det kan tyda på att personer med en högre utbildning och inkomst är mindre motiverade av ekonomiska incitament.

Två meta-analyser som genomförts undersökte hur effektivt det är med ekonomiska incitament för att en beteendeförändring ska ske. I den ena meta-analysen (Mantzari et al. 2015) undersöktes 34 olika studier och det analysen fann var att ekonomiska incitament var effektiva för att förändra hälsorelaterade beteenden, till exempel rökning eller fysisk aktivitet. Däremot fann studien att effekterna av de ekonomiska incitamenten avtog efter enbart tre månader då incitamentet togs bort hos personerna. Den andra meta-analysen (Giles et al. 2014) undersökte totalt 16 olika studier: 10 studier om rökavvänjning, fem studier om hälsoundersökningar och vaccinationer och en studie om fysisk aktivitet. Utifrån dessa studier fann de att interventioner med ekonomiska incitament är en effektivare metod för att uppmuntra människor till en hälsosam beteendeförändring än traditionell vård.

1.2.2 Tidigare forskning kring friskvårdsbidrag

Det finns inte mycket tidigare forskning kring friskvårdsbidrag. De studier som finns har genomförts av studenter på C-uppsatsnivå. En av dessa studier (Arnrud & Fjellner, 2011) undersökte hur användandet av friskvårdsbidraget såg ut vid ett kommunalt företag som erbjöd både friskvårdsbidrag samt 30 minuter träning per vecka på arbetstid. De fann inga signifikanta resultat, däremot fann de tendenser till att större delen av personalen använde friskvårdsbidraget samt träningen på arbetstid. Personalen som nyttjade bidraget uppgav att de var nöjda eller mycket nöjda med sitt välbefinnande. Författarna fann även tendenser till att personalen som använde friskvårdsbidraget var mer nöjda med sitt välbefinnande än de som inte nyttjade friskvårdsbidraget.

I en annan studie på C-uppsatsnivå undersöktes inställningen till friskvårdsbidraget, hälsa och motion hos de anställda vid Anticimex (Kohn & Lundskog, 2013). Författarna av uppsatsen fann att 45 procent av respondenterna nyttjade friskvårdsbidraget. De som svarade att de inte nyttjade friskvårdsbidraget angav okunskap, otillfredsställande aktiviteter, lågt bidragsbelopp samt komplicerade regler för bidragsnyttjande som största orsak till att inte använda sig av bidraget. Författarna av uppsatsen ansåg att informationsspridning var en viktig del i att fler skulle använda friskvårdsbidraget samt möjligheten att utnyttja friskvårdsbidraget på arbetstid.

1.2.3 Kunskapslucka

Vid genomgång av tidigare forskning kring friskvårdsbidrag och ekonomiska incitament vad gäller nivå av fysisk aktivitet, anser vi att det finns en kunskapslucka. Tidigare forskning inom området har främst fokuserat på övergripande interventioner för att öka anställdas nivå av fysisk aktivitet. Fokus har ofta legat på beteendeförändring och de ekonomiska incitamenten har haft en annan karaktär än friskvårdsbidraget. Testpersonerna har fått en ekonomisk ersättning i samband med utförd fysisk aktivitet, inte ett generellt bidrag för att kunna genomföra olika fysiska aktiviteter.

Den tidigare forskningen kring specifikt friskvårdsbidraget har fokuserat främst på friskvårdsbidragsnyttjande i relation till välmående, hur många samt vilka som nyttjar friskvårdsbidraget. Vi anser att det finns en kunskapslucka kring friskvårdsbidragets effektivitet för att öka individers nivå av fysisk aktivitet. Det kan vara så att det är fysiskt aktiva individer som nyttjar friskvårdsbidrag och inte de som faktiskt behöver det i större grad. Alltså kan välmående bero på att individerna redan var aktiva, inte på grund av att de erbjuds friskvårdsbidrag.

1.3 Syfte och frågeställningar

1.3.1 Syfte

Syftet med denna studie var att undersöka vilka eventuella effekter ett friskvårdsbidrag har på anställdas upplevda nivå av fysisk aktivitet och välmående.

1.3.2 Frågeställningar

- Är anställda som nyttjar friskvårdsbidrag på en arbetsplats mer fysiskt aktiva än de som inte nyttjar friskvårdsbidrag?
- Skulle de anställda utföra samma fysiska aktivitet även om de inte fått bidraget?
- Finns det några skillnader i aktivitetsnivå mellan anställda som har valt olika typer av friskvård?
- Finns det några skillnader i upplevt psykiskt och fysiskt välmående mellan anställda som nyttjar och inte nyttjar friskvårdsbidrag?

- Finns det någon skillnad i upplevt psykiskt och fysiskt välmående mellan anställda som valt olika typer av friskvård?

2. Metod

2.1 Deltagare

Föreliggande studie genomfördes hos personalen på ett vård- och omsorgsboende i en svensk kommun. Friskvårdsbidraget för arbetsplatsen innefattar 1600 kr per anställd och år.

Arbetsplatsen har ca. 100 medarbetare, vilka alla gavs möjlighet att delta i denna enkätstudie.

Deltagarantalet var 40 personer (40%) med en medelålder på 48,5 år (bortfall n=12).

Könsfördelningen var 7 (17,5 %) män och 33 (82,5 %) kvinnor.

2.2 Instrument

För att på bästa sätt kunna mäta skillnader är föreliggande studie kvantitativ där vi använt oss av enkät som datainsamlingsmetod. För nivå och form av fysisk aktivitet samt nivå av välmående användes delar av GIHs hälsoenkät "Hälsotest" (Hälsotest, Andersson et- al. 2009) och vid frågor kring friskvårdsbidrag konstruerades egna enkätfrågor som fokuserar kring nyttjandet av friskvårdsbidrag, vad bidraget används till samt huruvida deltagarna skulle utfört den aktiviteten som bidraget används till även om de inte skulle nyttjat friskvårdsbidraget.

Enkäten (bilaga 2) konstruerades i början av januari via Google Forms, som är ett digitalt program för enkätkonstruktion. Datan som erhålls av Google forms är helt digital och lätt att sammanställa.

Ett missivbrev (bilaga 3) författades även till deltagarna i enkäten. Missivbrevet skapades för att tydligt informera om enkätens syfte, vilka vi som genomför denna studie är, samt för att motivera deltagarna att svara på enkäten. Missivbrevet informerade också om att i resultatredovisningen kommer ingen kunna utläsa vem som har svarat vad och att deltagandet var frivilligt.

2.3 Procedur

Innan enkäten och missivbrevet skickades ut till de anställda, pilottestades de båda delarna på 10 respondenter i vår närhet. Dessa var hälsopedagogstudenter som har viss erfarenhet och kunskap kring frågor som behandlar hälsa och enkätutformning. De fick möjlighet att lämna egna kommentarer och synpunkter på enkäten och missivbrevet. Enkäten och missivbrevet testades först i pappersform till 10 respondenter som kunde kommentera varje enskild fråga samt även om enkäten som helhet. Därefter testades enkäten i digital form av 10 andra respondenter för att säkerställa att den var lätt att förstå och svara på, även i sin digitala form. När pilottestningen var klar ändrades de delar som vi fått synpunkter på, både på enkäten och i missivbrevet.

Enkät och missivbrev skickades därefter ut till avdelningschefer på vård- och omsorgsboendet som sedan vidarebefordrade dessa till de anställda. Efter 14 dagar skickades ett första påminnelsemeddelande ut till de ansvariga cheferna, som i sin tur vidarebefordrade påminnelsen till alla anställda. Dagen innan sista svarsdagen skickades ännu en påminnelse ut med budskapet att det snart inte går att svara på enkäten mer. Dessa påminnelser skickades ut för att nå de som inte svarat på enkäten. Vi samlade in all enkätdata efter totalt 28 dagar från första utskicket till deltagarna. Efter insamlad data användes Visma SPSS som analysprogram för att kunna göra en resultatsammanställning samt analysera resultatet.

För att kunna genomföra en analys av resultaten konverterades enkätsvaren till siffror (bilaga 4). En kategorisering gjordes vid val av friskvård. Två tydliga grupper av friskvårdstyper kunde identifieras; gymkort och massage. De som använde sig av gymkort blev indelade i en grupp (n=13) och de som använde sig av massage blev indelade i en annan grupp (n=5). Det var deltagare som angav fler än ett alternativ för typ av friskvård vilket medförde att dessa inte gick att kategorisera in i en specifik grupp (n=6). De respondenter som angav flera alternativ inkluderades inte i analysen då det inte går att veta vilket av alternativen som de till störst del nyttjar bidraget. Det var även tre respondenter som inte valde att skriva vilken aktivitet de använde friskvårdsbidraget till, de räknades som bortfall för denna fråga.

Vid analys av data där jämförelse mellan grupper genomfördes användes ett icke-parametriskt test (Mann-Whitney U-test). Detta främst på grund av det låga deltagarantalet, vilket gör att risken att datamaterialet inte är normalfördelat är stor. Datamaterialet är även egentligen på ordinalskalenivå, vilket gör att parametriska test är olämpliga. Eftersom vi dock antog att det finns en underliggande kontinuerlig skala till de skalor som användes i enkäten valde vi ändå att beskriva datamaterialet med medelvärde som centralmått och standardavvikelse som spridningsmått.

Jämförelser gjordes dels utifrån om deltagarna svarade ja eller nej på frågan om de användande sig av friskvårdsbidrag och dels vid analys av val av friskvård, där grupperingen som tidigare nämnt är de som använder sig av gym och de som använder sig av massage. Den valda alfa-nivån i denna undersökning är 0,05.

2.4 Reliabilitet och Validitet

Enkätdata som mätmetod vid frågor kring psykisk och fysisk hälsa samt nivå av fysisk aktivitet är i vissa fall inte en reliabel metod. Det kan bero på att deltagarna, trots anonymitet, vill framstå som socialt önskvärda och därför svarar utifrån vad de tror att författarna av enkäten vill att de ska svara. (Hassmén & Hassmén 2008)

Det är dessutom inte ovanligt att människor i enkätfrågor överskattar sin nivå av fysisk aktivitet, vilket gör att enkäter inte är särskilt reliabla (Hassmén & Hassmén 2008). Dock är enkätinsamling den metod som är genomförbar vid större undersökningar. Att noggrant mäta aktivitetsnivå och upplevd fysisk och psykisk hälsa under denna tidsperiod är orimligt.

Frågorna kring upplevd psykisk och fysisk hälsa samt nivå av fysisk aktivitet från GIHs hälsoenkät "Hälsotest" har använts i många tidigare studier. Frågorna kring friskvårdsbidrag är inte validerade, däremot är de tydligt formulerade eftersom ingen av de respondenter som pilottestade enkäten uttryckte några tvivelaktigheter kring dessa frågor.

2.5 Etiska aspekter

Det finns inga etiska konflikter i detta arbete då alla svaren har behandlats konfidentiellt och deltagande i enkäten var helt frivilligt. Som respondent kunde man när som helst under arbetet avbryta sitt deltagande i studien.

3. Resultat

I detta avsnitt kommer resultaten från analyserad insamlad enkätdata att redovisas. Vid analysen av enkäten översattes svarsalternativen till siffror (bilaga 4). För att redovisa resultatet på ett mer överskådligt sätt har vi valt att kategorisera resultaten i två kategorier. Dessa är: 3.1 Nyttjande av friskvårdsbidrag och 3.2 Val av friskvård. Ingen korrigering för massignifikans har gjorts, därför skall signifikanta resultat i denna undersökning tolkas försiktigt.

3.1 Nyttjande av friskvårdsbidrag

Alla respondenter var medvetna om att deras arbetsgivare erbjöd friskvårdsbidrag till alla anställda, men det var enbart 27 personer (67,5 %) som nyttjade bidraget medan 13 personer (32,5%) ej nyttjade bidraget. Av de som nyttjade bidraget angav 23 respondenter dessutom att de trodde att de skulle utföra aktiviteten de använde friskvårdsbidraget till även om de inte skulle få något bidrag. Viktigt att notera i denna fråga är att andelen som svarade att de inte skulle utföra aktiviteten de använde friskvårdsbidraget till var 12 stycken. Det medför att antalet respondenter på frågan blir 35 stycken, trots att antal som använder friskvårdsbidrag uppmättes till 27.

Det var 30 respondenter som angav att de var helt medvetna om vad friskvårdsbidraget kunde användas till, medan 10 respondenter angav att de var delvis medvetna. Vid frågan om de ansåg att de fått tillräcklig med information kring friskvårdsbidraget angav 36 respondenter att informationen var tillräcklig.

Nedan redovisas resultatet av jämförelsen mellan de som svarade ja respektive nej på frågan "Använder du dig av friskvårdsbidrag?" i förhållande till delens relevanta enkätfrågor. De

respondenter som svarade ja (n=27) kallas nedan “friskvårdsanvändare” och de som svarades nej (n=13) kallas “icke friskvårdsanvändare”.

3.1.1 Generella frågor kring fysisk och psykisk hälsa

Vid analys av frågan “hur upplever du din kroppsliga (fysiska) hälsa?” som behandlade upplevd fysisk hälsa, framkom att resultatet var signifikant ($Z=-2,45$; $p<0,05$).

Friskvårdsanvändare hade på denna fråga ett högre medelvärde (4,63; $s=0,84$) jämfört med icke friskvårdsanvändare (3,92; $s=0,86$). På frågan “hur upplever du din själsliga (psykiska) hälsa?” som behandlade respondentens upplevda psykiska hälsan var svaret ej signifikant ($Z=-0,63$; $p=0,53$). Resultatet på denna fråga visar på en tendens till ett högre medelvärde (5,00; $s=0,91$) för icke friskvårdsanvändare jämfört med friskvårdsanvändare (4,85; $s=0,82$).

3.1.2 Frågor kring välmående i arbets- och privatliv

I tabell 1 presenteras frågorna som behandlar arbetsliv och huruvida respondenten upplevde hopp/optimism, glädje/lycka och lugn, harmoni och/eller balans, vilket jämfördes mellan friskvårdsanvändare och icke friskvårdsanvändare. Ingen av frågorna visade någon skillnad mellan friskvårdsanvändare och icke friskvårdsanvändare. Friskvårdsanvändare hade tendenser till ett högre medelvärde i samtliga frågor.

Tabell 1. Välmående i arbetslivet för friskvårdsanvändare i jämförelse med icke friskvårdsanvändare.

	Friskvårdsbidrag	N	Medelvärde	Standardavvikelse (s)	Z-värde	p-värde
Hur ofta upplever du i ditt arbetsliv hopp och/eller optimism?	Ja	27	5,81	1,04	-1,43	0,15
	Nej	13	5,25	1,14		
Hur ofta upplever du i ditt arbetsliv glädje och/eller lycka?	Ja	27	5,59	1,22	-0,94	0,35
	Nej	13	5,23	1,26		
Hur ofta upplever du i ditt arbetsliv lugn, harmoni och/eller balans?	Ja	27	4,85	1,23	-0,88	0,38
	Nej	13	4,50	1,24		

Svarsalternativ: 7 = Alltid, 6 = Ofta, 5 = Ganska ofta, 4 = Då och då, 3 = Ganska sällan, 2 = Sällan, 1 = Aldrig

Resultatet ser liknande ut i frågorna kring välmående och privatliv, vilket redovisas nedan i tabell 2.

Tabell 2. Välmående i privatlivet för friskvårdsanvändare i jämförelse med icke friskvårdsanvändare

	Friskvårdsbidrag	N	Medelvärde	Standardavvikelse (s)	Z-värde	p-värde
Hur ofta upplever du i ditt privatliv (under den fria tiden) hopp och/eller optimism?	Ja	27	5,96	0,81	-0,17	0,86
	Nej	13	5,85	0,98		
Hur ofta upplever du i ditt privatliv (under den fria tiden) glädje och/eller lycka?	Ja	27	5,96	0,85	-0,06	0,95
	Nej	13	5,85	1,14		
Hur ofta upplever du i ditt privatliv (under den fria tiden) lugn, harmoni och/eller balans?	Ja	27	5,93	0,95	-0,48	0,63
	Nej	13	5,77	1,01		

Svarsalternativ: 7 = Alltid, 6 = Ofta, 5 = Ganska ofta, 4 = Då och då, 3 = Ganska sällan, 2 = Sällan, 1 = Aldrig

Inte heller vid analys av denna del uppmättes några signifikanta resultat. Friskvårdsanvändare tenderade dock att ha ett genomgående högre medelvärde jämfört med icke friskvårdsanvändare.

3.1.3 Sömn och nivå av fysisk aktivitet

I tabell 3 redovisas resultaten av frågorna som behandlar sömn och nivå av fysisk aktivitet.

Liksom vid övriga analyser fanns det i denna del av analysen tendenser till att friskvårdsanvändare hade ett genomgående högre medelvärde jämfört med icke friskvårdsanvändare. Det fanns ett signifikant resultat och det var frågan som behandlar styrketräning ($Z=-2,06$; $p<0,05$). Där hade friskvårdsanvändare ett medelvärde på 3,15 medan icke friskvårdsanvändare hade ett medelvärde på 1,92.

Tabell 3. Sömn och fysisk aktivitet hos friskvårdsanvändare jämfört med icke friskvårdsanvändare

	Friskvårdsbidrag	N	Medelvärde	Standardavvikelse (s)	Z-värde	p-värde
Hur ofta upplever du att du vaknar utvilad?	Ja	27	4,44	1,16	-0,06	0,95
	Nej	13	4,54	1,13		
Hur många minuter per vecka är du sammanlagt fysiskt aktiv på en högre intensitet (t.ex. jogging/löpning eller motsvarande då du är påtagligt andfädd) (obs inkluderar inte styrketräning - se nästa fråga)?	Ja	27	4,52	3,02	-0,06	0,95
	Nej	13	4,31	2,21		
Hur många minuter per vecka styrketränar du sammanlagt?	Ja	27	3,15	2,05	-2,06	0,04
	Nej	13	1,92	1,50		
Vilket alternativ överensstämmer bäst med dig som person?	Ja	27	3,00	1,04	-0,87	0,39
	Nej	13	2,69	1,25		
Hur många dagar per vecka är du vanligtvis fysiskt aktiv minst 30 minuter sammanlagt tid? (minst snabb promenadtakt)	Ja	27	3,37	1,31	-1,31	0,20
	Nej	13	2,85	1,41		
Tillfredsställer den motion du får idag ditt behov av att röra på dig?	Ja	27	2,70	0,87	-1,39	0,17
	Nej	13	2,31	1,03		
Hur stor del av en normal dag sitter du?	Ja	27	3,93	0,96	-0,88	0,38
	Nej	13	4,23	0,73		

För svarsalternativ se bilaga 3.

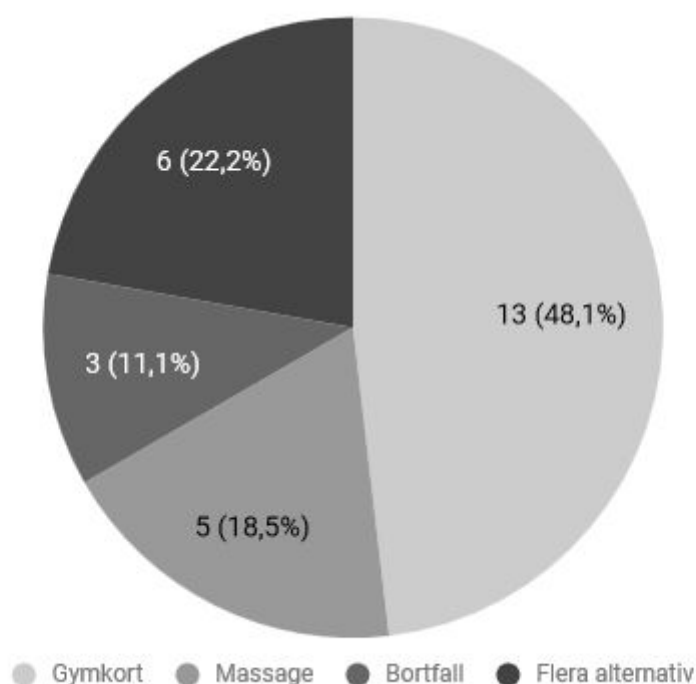
I övriga frågor gällande fysisk aktivitet kunde inte ett signifikant resultat redovisas. Däremot hade friskvårdsanvändare tendens till ett högre medelvärde där de hade ett högsta medelvärde på 4,52 och ett lägsta medelvärde på 2,70. För icke friskvårdsanvändare uppmättes ett högsta medelvärde på 4,31 och ett lägsta på 2,31.

Även vid de frågorna gällande ifall respondenten vaknar utvilad och hur stor del av en normal dag respondenten sitter fanns tendenser till att friskvårdsanvändare hade ett genomgående högre medelvärde.

Vad gäller frågan om stillasittande uppmätte friskvårdsanvändare ett medelvärde på 3,93 medan icke friskvårdsanvändare uppmätte ett medelvärde på 4,23. Inte heller detta resultat är ej signifikant ($Z=-0,88$; $p=0,38$).

3.2 Val av friskvård

I figur 1 nedan redovisas en översikt över vilken typ av friskvård som respondenterna nyttjar sitt bidrag till. Totalt antal deltagare som använder friskvårdsbidrag var 27. Vid analys av enkätsvaren kunde två tydliga alternativ urskiljas. De som nyttjar friskvårdsbidraget till gymkort ($n=13$) och de som nyttjar friskvårdsbidraget till massage ($n=5$). Det var flera deltagare ($n=6$) som angav fler än ett alternativ. Dessa respondenter inkluderades inte i analysen. Det var även tre respondenter som inte valde att skriva vilken aktivitet de nyttjade friskvårdsbidraget till, de räknades som bortfall för denna fråga.



3.2.1 Generella frågor kring fysisk och psykisk hälsa

Vid analys av frågan "hur upplever du din kroppsliga (fysiska) hälsa?" som behandlar respondenternas fysiska hälsa blev resultatet signifikant ($Z=-2,27$; $p<0,05$). De respondenter som använder friskvårdsbidraget till gymkort hade ett medelvärde på 4,85 ($s= 0,56$) på frågan

om deras upplevda fysiska hälsa medan de som nyttjade till massage hade ett medelvärde på 3,80 (s=1,10). Även när det kommer till frågan, “hur upplever du din själsliga (psykiska) hälsa?” som behandlar respondenternas upplevda psykiska hälsa var resultatet signifikant ($Z=-2,23$; $p<0,05$). Där hade de med gymkort ett medelvärde på 5,08 (s=0,49) och de med massage ett medelvärde på 4,00 (s=1,23).

3.2.2 Frågor kring välmående i arbets- och privatliv

Frågorna angående arbetslivet och om respondenterna upplever hopp och/eller optimism, glädje och/eller lycka samt lugn, harmoni och/eller balans visade resultatet att de respondenter med gymkort hade ett högre medelvärde i samtliga frågor. Det var ett signifikant resultat för frågorna om hopp och/eller optimism ($Z=-2,60$; $p<0,05$) samt om lugn, harmoni och/eller balans ($Z=-2,17$; $p<0,05$). Resultatet var dock inte signifikant när det gäller glädje och/eller lycka ($Z=-1,63$; $p=0,10$).

Tabell 4. Välmående i arbetslivet i förhållande till val av friskvårdsaktivitet.

	Typ av friskvårdsbidrag	N	Medelvärde	Standardavvikelse (s)	Z-värde	p-värde
Hur ofta upplever du i ditt arbetsliv hopp och/eller optimism?	Gymkort	13	6,15	0,80	-2,60	0,01
	Massage	5	5,00	0,71		
Hur ofta upplever du i ditt arbetsliv glädje och/eller lycka?	Gymkort	13	5,92	1,12	-1,63	0,10
	Massage	5	4,80	1,43		
Hur ofta upplever du i ditt arbetsliv lugn, harmoni och/eller balans?	Gymkort	13	5,00	1,23	-2,17	0,03
	Massage	5	3,6	0,89		

Svarsalternativ: 7 = Alltid, 6 = Ofta, 5 = Ganska ofta, 4 = Då och då, 3 = Ganska sällan, 2 = Sällan, 1 = Aldrig

I resultatet från frågorna om privatliv och respondenternas upplevelse av hopp och/eller optimism, glädje och/eller lycka samt lugn, harmoni och/eller balans fanns det signifikanta resultat. Det var signifikant resultat för frågorna som rörde hopp och/eller optimism ($Z=-2,15$; $p<0,05$) samt glädje och/eller lycka ($Z=-2,59$; $p<0,05$). Det var dock inte signifikant resultat

för frågan om lugn, harmoni och/eller balans ($Z=-1,66$; $p=0,10$), men även där tenderade gymkortsanvändarna att ha ett högre medelvärde än massageanvändarna.

Tabell 5. Välmående i privatlivet i förhållande till val av friskvårdsaktivitet.

	Typ av friskvårdsbidrag	N	Medelvärde	Standardavvikelse (s)	Z-värde	p-värde
Hur ofta upplever du i ditt privatliv (under den fria tiden) hopp och/eller optimism?	Gymkort	13	6,23	0,73	-2,15	0,03
	Massage	5	5,20	0,84		
Hur ofta upplever du i ditt privatliv (under den fria tiden) glädje och/eller lycka?	Gymkort	13	6,31	0,75	-2,59	0,01
	Massage	5	5,00	0,71		
Hur ofta upplever du i ditt privatliv (under den fria tiden) lugn, harmoni och/eller balans?	Gymkort	13	6,23	0,73	-1,66	0,10
	Massage	5	5,20	1,30		

Svarsalternativ: 7 = Alltid, 6 = Ofta, 5 = Ganska ofta, 4 = Då och då, 3 = Ganska sällan, 2 = Sällan, 1 = Aldrig

3.2.3 Sömn och nivå av fysisk aktivitet

Vid frågan om respondenterna vaknar utvilade kunde ej ett signifikant resultat redovisas ($Z=-1,32$; $p=0,19$). De med gymkort hade ett medelvärde på 4,62, medan de som nyttjade massage hade ett medelvärde på 3,80. Inte heller frågan om hur många minuter per vecka som respondenterna var fysiskt aktiva på en högre intensitet var resultatet signifikant ($Z=-1,71$; $p=0,09$). Här hade de med gymkort tendenser till ett högre medelvärde med ett medelvärde på 4,23 och de med massage hade ett medelvärde på 2,20.

Tabell 6. Sömn och nivå av fysisk aktivitet i förhållande till val av friskvårdsaktivitet.

	Typ av friskvårdsbidrag	N	Medelvärde	Standardavvikelse (s)	Z-värde	p-värde
Hur ofta upplever du att du vaknar utvilad?	Gymkort	13	4,62	1,12	-1,32	0,19
	Massage	5	3,80	1,30		
Hur många minuter per vecka är du sammanlagt fysiskt aktiv på en	Gymkort	13	4,23	2,24	-1,71	0,09
	Massage	5	2,20	1,30		

högre intensitet (t.ex. jogging/löpning eller motsvarande då du är påtagligt andfådd) (obs inkluderar inte styrketräning - se nästa fråga)?						
	Massage	5	2,20	1,790		
Hur många minuter per vecka styrketränar du sammanlagt?		1				
	Gymkort	3	3,54	1,76	-2,20	0,03
	Massage	5	1,60	0,89		
Vilket alternativ överensstämmer bäst med dig som person?		1				
	Gymkort	3	3,15	1,07	-1,28	0,20
	Massage	5	2,40	1,14		
Hur många dagar per vecka är du vanligtvis fysiskt aktivt minst 30 minuter sammanlagt tid? (minst snabb promenadtakt)		1				
	Gymkort	3	3,08	1,26	-0,16	0,88
	Massage	5	3,20	1,10		
Tillfredsställer den motion du får idag ditt behov av att röra på dig?		1				
	Gymkort	3	2,85	0,80	-1,69	0,09
	Massage	5	2,00	1,00		
Hur stor del av en normal dag sitter du?		1				
	Gymkort	3	3,92	0,86	-0,51	0,61
	Massage	5	3,80	0,45		

För svarsalternativ se bilaga 4.

Vid frågan om hur många minuter per vecka de styrketränar var resultatet signifikant ($Z=-2,20$; $p<0,05$). De som nyttjade friskvårdsbidraget till gymkort hade ett medelvärde på 3,54 och de som nyttjade bidraget till massage hade ett medelvärde på 1,60.

Resultaten från frågorna som handlar om nivå av rörelse så man blir andfådd och svettig, stillasittande, hur många dagar per vecka de är fysiskt aktiva minst 30 minuter sammanlagd tid och om den motion de får är tillfredsställande var inte heller de signifikanta. Lägsta värde uppmättes till ($Z=-1,69$; $p=0,09$). I dessa frågor finns det till tendenser för ett högre medelvärde för gymkortsanvändare. Där de som använder gymkort hade ett medelvärde på 3,92 och det lägsta uppmätta på 2,85, medan högsta och lägsta medelvärde för massageanvändare var 3,80 respektive 2,00.

3.3 Övriga kommentarer

Som avslutning på enkäten hade deltagarna möjlighet att fritt skriva deras egna tankar och ideér kring friskvårdsbidraget. De deltagare som valde att skriva sina tankar ansåg bland annat att beloppet på bidraget var för litet, de uppskattade att deras chef påminde dem om att nyttja bidraget och de tyckte att friskvårdsbidraget var bra att ha. Av deltagarna så ansåg även 10 procent av de som deltagit i undersökningen att informationen om bidraget inte var tillräcklig. De önskade gärna mer pappersinformation eller mail med utförlig information om hur ansökan om bidrag går till. De ville även ha några förslag på var de kan gå för att nyttja sitt bidrag.

4. Diskussion

Syftet med föreliggande studie var att undersöka vilka eventuella effekter ett friskvårdsbidrag har på anställdas upplevda nivå av fysisk aktivitet och välmående. I detta avsnitt diskuteras de resultat som framkommit under studien och vad resultaten innebär. Resultaten jämförs även med tidigare forskning för att se likheter och skillnader mellan denna studie och tidigare forskning. Avsnittet avslutas med en kort slutsats kring vad som kan vara intressant att undersöka i framtida forskningsprojekt om friskvårdsbidraget.

4.1 Nyttjande av friskvårdsbidrag

Efter analys av resultatet framkommer ett par intressanta resultat. Som tidigare nämnts så är det dock viktigt att dessa resultat tolkas försiktigt då ingen korrigering för masssignifikans gjorts.

Samtliga av enkätens respondenter kände till att deras arbetsgivare erbjöd friskvårdsbidrag och alla respondenter var även medvetna om vad de kunde använda friskvårdsbidraget till. Dock så angav 10 procent också att de vill ha mer information kring hur man går tillväga för att nyttja friskvårdsbidraget. Även fast alla respondenter var medvetna om friskvårdsbidraget var det 34,3 procent som inte nyttjade friskvårdsbidraget och detta beror då inte på att de inte hade någon vetskap kring bidraget eller att de inte fått tillräcklig information kring hur man nyttjar det. Anledningen till detta kan vara att personerna helt enkelt inte är intresserade av att

utnyttja friskvårdsbidraget eller att de glömmet av att det finns möjlighet till att nyttja friskvårdsbidrag.

En studie på C-uppsatsnivå undersökte de anställdas inställning till friskvårdsbidraget, hälsa och motion (Kohn & Lundskog 2013). Författarna fann att 45 procent av respondenterna nyttjade friskvårdsbidraget. I likhet med föreliggande studie ansåg deltagarna att information är en viktig del för nyttjandet av bidraget samt att bidragsbeloppet var för lågt. Något som skilde denna studie mot Kohn och Lundskogs var att deltagarna ansåg att reglerna för nyttjande av friskvårdsbidraget var komplicerade. Det var inget som deltagarna lyfte i denna studie vilket skulle kunna tyda på att reglerna för att nyttja friskvårdsbidraget skiljer sig mellan företagen. Det kan även bero på de mer strikta regler från Skatteverket som tidigare gällde angående vilka aktiviteter som omfattas av bidraget, jämfört med de nya regler som började gälla från 1 januari 2018.

Vid frågan “tror du att du skulle utövat aktiviteten du använder friskvårdsbidraget till även fast du ej skulle fått friskvårdsbidrag?” svarade 23 personer att de tror de skulle utövat aktiviteten ändå. Det motsvarar 85 procent av de som svarade att de nyttjade friskvårdsbidrag. Det tyder på att friskvårdsbidraget främst når ut till de som redan är aktiva och som skulle vara aktiva, även utan friskvårdsbidrag. Frågan tar dock inte hänsyn till om personerna kan ha skaffat sig ett intresse för friskvård från första början genom ett friskvårdsbidrag och ifall så är fallet blir friskvårdsbidraget mer effektivt än vad som redovisas genom denna fråga.

Något som är intressant att diskutera är om friskvårdsbidraget är utformat på ett sådant sätt som främjar till nyttjande. Som tidigare studier (Mattke et al. 2013; Finkelstein et al. 2008; Mantzari et al. 2015; Giles et al. 2014) visat är ekonomisk ersättning en viktig del när det kommer till att få människor att genomföra beteendeförändringar. I dessa studier har ersättningen kommit i nära anslutning till interventionen mot beteendet vilket kan ha bidragit till en lättare beteendeförändring. Friskvårdsbidraget däremot är utformat så att den anställde får bidrag till att utföra aktiviteten genom att själv betala för aktiviteten, sedan ansöka om bidrag och därefter få ersättning. Därför skulle det vara av intresse att undersöka ifall en ekonomisk ersättning vid utförd fysisk aktivitet är mer effektiv i jämförelse med

friskvårdsbidraget. Kan friskvårdsbidraget omformas så det blir mer effektivt vid beteendeförändring kring nivå av fysisk aktivitet?

Vid jämförelsen mellan de som använder sig av friskvårdsbidrag och de som inte använder sig av friskvårdsbidrag var skillnaderna inte stora. Det fanns tendenser till att friskvårdsanvändare skattade sin fysiska hälsa högre, vilket är något som framkommit vid tidigare studier som behandlat friskvårdsbidrag (Arnrud & Fjellner 2011). Vid vidare analys av frågorna kring välmående framkommer det tendenser till att de som nyttjar friskvårdsbidrag skattar sitt välmående högre i alla frågor, såväl privatliv som arbetsliv. Det enda undantaget var vid frågan som behandlade generell psykisk hälsa, där hade icke friskvårdsanvändare tendens till högre medelvärde, dock var resultatet ej signifikant.

Resultaten visade även på att de respondenter som nyttjar bidraget styrketränar mer än de som inte nyttjar bidraget. Det kan till stor del bero på att den största delen av de som nyttjade bidraget nyttjade det till att gå på gym vilket kan leda till att de styrketränar mer.

Precis som vid tidigare studie (Arnrud & Fjellner 2011) visar resultaten att friskvårdsanvändare uppfattar sin fysiska hälsa som högre jämfört med icke friskvårdsanvändare. Friskvårdsanvändare verkar också vara mer fysiskt aktiva, speciellt vad gäller styrketräning. Dock så ska resultatet tolkas försiktigt då endast två resultat var signifikanta och ingen korrigerig för masssignifikans gjorts.

4.2 Val av friskvård

Vid analys av val av friskvård framkom att de som använde sig av gymkort som friskvård upplevde sig som mer hälsosamma, både fysiskt och psykiskt. De uppskattade sig också som mer fysiskt aktiva och mindre stillasittande än de som endast nyttjade massage som friskvård. Det enda undantaget är frågan "Hur många dagar per vecka är du vanligtvis fysiskt aktiv minst 30 minuter sammanlagt tid? (minst snabb promenadtakt)", på denna fråga fick massageanvändarna ett högre värde, dock var skillnaden inte stor. Resultatet var dessutom ej signifikant. Även i denna jämförelse blev inte många resultat signifikanta, totalt sju stycken

signifikanta resultat uppmättes. Det är alltså ett svagt resultat, dock tydligare jämfört med analysen vid nyttjande av friskvårdsbidrag.

Värt att notera av resultaten är att det var många av de som använde sitt bidrag till andra aktiviteter än gym och massage, men för denna studie var det de två största grupperna för de som använde sig av friskvårdsbidrag. Dessutom, var det många respondenter som nyttjade sitt bidrag till fler än en aktivitet men dessa räknades inte med i analysen då det ej går att veta vilket alternativ som de till största del nyttjar bidraget. Med anledning av det går det inte att dra för stora slutsatser kring resultaten för val av friskvård då en stor del föll bort i analysen. Vid vidare forskning skulle kategoriserade svar därför vara till fördel jämfört med att ha helt öppna svarsalternativ för val av friskvård.

4.3 Avslutande diskussion

Resultatet visar att friskvårdsbidrag kan vara ett bra hjälpmedel för att anställda ska få en bättre upplevd psykisk och fysisk hälsa samt en ökad nivå av fysisk aktivitet. Dock finns det en möjlighet att friskvårdsbidraget i större utsträckning når ut till de som redan är fysiskt aktiva eller utnyttjar friskvård. Vid val av friskvård finns det tendenser till att de som valt att nyttja bidraget till gymkort har en större effekt på upplevd fysisk och psykisk hälsa samt nivå av fysisk aktivitet jämfört med massage. Däremot kan det finnas andra orsaker som påverkar hur respondenten mår och vilken typ av friskvård som respondenter väljer. Det är relativt få signifikanta resultat som framkommit vid denna studie och resultatet är svårt att applicera på en generell population då denna studie är gjord på en relativt liten population.

4.4 Slutsats

Det behövs mer forskning om friskvårdsbidraget och dess påverkan på den upplevda hälsan. Men klart är att det är en mycket uppskattad förmån hos de anställda vid denna arbetsplats. Något som skulle vara intressant att undersöka i framtiden angående friskvårdsbidraget är bland annat relationen mellan massageanvändare och de som ej nyttjar bidraget då resultaten från denna studie visat att massageanvändare skattade sin upplevda hälsa sämre än gymkortsanvändare. Det skulle även vara intressant om de nya regler som börjat gälla för nyttjande av friskvårdsbidrag gjort det lättare för anställda att ansöka om bidrag.

Källförteckning

Andersson E., Broman G., Börjesson M., Egholt P., Ekblom Bak E., Ekblom Ö., Fredriksson M., Hultgren S., Kallings L., Kierkegaard S., Lindberg T., Nilsson J., Oddsson K., Ovendal A., Rönquist G., Strand L., Söderlund K., Thedin Jakobsson B., Wahlgren L., Wedman I. (2009) *Hälsotest*. Stockholm: Gymnastik- och Idrottshögskolan.

Arnrud, J. & Fjellner, N. (2011). *Användandet av det svenska friskvårdsbidraget och dess relation till välbefinnande hos de anställda på ett företag - En kvantitativ enkätstudie*. Examensarbete vid sjukgymnastprogrammet 2011 på Luleå tekniska universitet. Luleå: Luleå tekniska universitet.

Booth, F. W., Roberts, C. K., & Laye, M. J. (2012). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Comprehensive Physiology*, 2(2). ss.1143–1211.

Ekblom, Ö. Ekblom-Bak, E. Rosengren, A. Hallsten, M. Bergström, G. Börjesson, M. (2015). *Cardiorespiratory Fitness, Sedentary Behaviour and Physical Activity Are Independently Associated with the Metabolic Syndrome, Results from the SCAPIS Pilot Study*. Plos ONE, 10(6), ss, 1-18.

European Commission (2014) *Special Eurobarometer 412 Sport and Physical Activity Report*. http://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/archives/ebs/ebs_412_en.pdf [2017-12-04]

Finkelstein, E. A. Brown, D. S. Brown, D. R. Buchner, D. M. (2008) *A randomized study of financial incentives to increase physical activity among sedentary older adults*. Preventive Medicine, Volume 47, Issue 2, 2008, Pages 182-187, ISSN 0091-7435, <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2008.05.002>. [2018-03-06]

Folkhälsomyndigheten (2010). *Folkhälsopolitisk rapport 2010. Framtidens folkhälsa - allas ansvar*.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/5d2edf20c6f846cd91a2f7d20361e200/r2010-16-folkhalsopolitisk-rapport-2010.pdf> [2017-12-13]

Giles, E. L., Robalino, S., McColl, E., Sniehotta, F. F., Adams, J. *The Effectiveness of Financial Incentives for Health Behaviour Change: Systematic Review and Meta-Analysis*. Baradaran HR, ed. PLoS ONE. 2014;9(3):e90347. doi:10.1371/journal.pone.0090347.

Gram Quist, H., Thomsen, B. L., Christensen, U., Clausen, T., Holtermann, A., Bjorner, J. B. & Andersen, L. L. (2014). *Influence of lifestyle factors on long-term sickness absence among female healthcare workers: a prospective cohort study*. BMC Public Health, 14, 1084.

Grimani A., Bergström G., Casallas M., Aboagye E., Jensen I., Lohela-Karlsson M.J. (2016) *Economic Evaluation of Occupational Safety and Health Interventions From the Employer Perspective: A Systematic Review*. Occup Environ Med. 2018 feb; 60(2):147-166.

Hassmén, N. & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU idrottsböcker.

Kohn, E L. & Lundskog, A. (2013). *Anställdas inställning till friskvårdsbidraget, hälsa och motion - En kvantitativ enkätstudie*. Examensarbete 15 hp i folkhälsovetenskap 2013 på Högskolan i Skövde, 2013. Skövde: Högskolan i Skövde.

Mantzari, E., Vogt, F., Shemilt, I., Wei, Y., Higgins, J. P. T., Marteau, T. M. *Personal financial incentives for changing habitual health-related behaviors: A systematic review and meta-analysis*. Preventive Medicine. 2015;75:75-85. doi:10.1016/j.ypmed.2015.03.001.

Mattke, S., Liu, H., Caloyeras, J., Huang, C. Y., Van Busum, K. R., Khodyakov, D., Shier, V. (2013). *Workplace Wellness Programs Study: Final Report*. Rand Health Quarterly, 3(2), 7.

Organisation for Economic Co-operation and Development (2013) *Mental Health and Work: Sweden*. Paris: OECD

Skatteverket, *Personalvårdsförmån, motion och friskvård*.

<https://www.skatteverket.se/privat/skatter/arbeteochinkomst/formaner/personalvardmotionochfriskvard.4.7459477810df5bccdd4800014540.html> [2018-02-03]

van den Heuvel, S. G., Boshuizen, H. C., Hildebrandt, V. H., Blatter, B. M., Ariens, G. A. & Bongers, P. M. (2005a). *Effect of sporting activity on absenteeism in a working population*. Br J Sports Med, 39(3), e15. doi: 10.1136/bjism.2004.013052

Yrkesföreningar för Fysisk aktivitet (2011)

<http://fyss.se/wp-content/uploads/2011/02/2.-Allm%C3%A4nna-rekommendationer-om-fysisk-aktivitet.pdf> [2017-12-10]

Young, S., Halladay, J., Plescia, M., Herget, C., Dunn, C. (2008). *Establishing worksite wellness programs for North Carolina government employees*. Preventing Chronic Disease 2011;8(2):A48.

Bilaga 1 - Litteratursökning

Syfte

Syftet med denna uppsats är att undersöka vad för eventuella effekter ett friskvårdsbidrag har på anställdas nivå av fysisk aktivitet och välmående.

Frågeställningar

Är anställda som nyttjar friskvårdsbidrag på en arbetsplats mer fysiskt aktiva än de som inte nyttjar friskvårdsbidrag?

Skulle de anställda utfört samma fysiska aktivitet även om de inte fått bidraget?

Finns det något samband mellan typ av friskvård och aktivitetsnivå?

Finns det något samband mellan nyttjande av friskvårdsbidrag och välmående?

Finns det något samband mellan typ av friskvård och välmående?

Vilka sökord har använts?

Friskvårdsbidrag validerad enkät, Friskvårdsbidrag enkät, Wellness workplace, Business health promotion, Workplace health promotion, Workplace wellness programs, Workplace wellness questionnaire, Workplace health interventions, Wellness subsidized employee, Subsidized wellness workplace, Kostnad för sjukskrivningar, Financial incentives, Monetary incentives, monetary incentives workplace health, friskvård arbetsplats, friskvårdsbidrag arbetsplats, friskvårdsbidrag, enkätundersökning friskvårdsbidrag,,

Var har du sökt?

Pubmed, Google Scholar, DiVA, Google, Discovery

Sökningar som gav relevant resultat

Pubmed: Workplace wellness programs, Pubmed: Workplace health interventions, Google Scholar: Business health promotion, Google: Friskvårdsbidrag, DiVA: Friskvårdsbidrag, Pubmed: Financial incentives physical activity, Discovery: Incentives health workplace, friskvårdsbidrag

Kommentarer

Det har varit svårt att hitta forskning som gjorts på just friskvårdsbidraget och dess effekter samt inverkan på de anställdas nivå av fysisk aktivitet och välmående. Det som vi hittat är andra kandidatuppsatser av studenter via DiVA portal.

Bilaga 2 - Enkät

Friskvård för alla

Denna enkät är gjord av Andreas Bengtsson och David Sköld som går tredje året på Hälsopedagogprogrammet på GIH. Syftet med enkäten är att fördjupa kunskaperna kring friskvårdsbidraget och hur det används. Vi är också intresserade av att undersöka hur ni anställda upplever den information ni fått kring friskvårdsbidraget.

För att undersöka detta har vi skapat en enkät som innehåller 25 frågor och tar ungefär 10-15 minuter att besvara. Svaren kommer att behandlas konfidentiellt och i resultatredovisningen kommer ingen kunna utläsa vem som har svarat vad.

Bakgrund

Nedan följer frågor om din bakgrund.

1. Vilket år är du född?

2. Kön

Markera endast en cirkel.

Kvinna

Man

Annan könsidentitet

Upplevd hälsa

Frågorna som följer nedan handlar om hur du själv upplever både din fysiska och psykiska hälsa.

3. Hur upplever du din kroppsliga (fysiska) hälsa?

Markera endast en cirkel.

Mycket tillfredsställande

Tillfredsställande

Ganska tillfredsställande

Ganska otillfredsställande

- Otillfredsställande
- Mycket otillfredsställande

4. Hur upplever du din själsliga (psykiska) hälsa?

Markera endast en cirkel.

- Mycket tillfredsställande
- Tillfredsställande
- Ganska tillfredsställande
- Ganska otillfredsställande
- Otillfredsställande
- Mycket otillfredsställande

5. Hur ofta upplever du i ditt arbetsliv hopp och/eller optimism?

Markera endast en cirkel.

- Alltid
- Ofta
- Ganska ofta
- Då och då
- Ganska sällan
- Sällan
- Aldrig

6. Hur ofta upplever du i ditt arbetsliv glädje och/eller lycka?

Markera endast en cirkel.

- Alltid
- Ofta
- Ganska ofta
- Då och då
- Ganska sällan
- Sällan
- Aldrig

7. Hur ofta upplever du i ditt arbetsliv lugn, harmoni och/eller balans?

Markera endast en cirkel.

- Alltid
- Ofta
- Ganska ofta
- Då och då
- Ganska sällan
- Sällan
- Aldrig

8. Hur ofta upplever du i ditt privatliv (under den fria tiden) hopp och/eller optimism?

Markera endast en cirkel.

- Alltid
- Ofta
- Ganska ofta
- Då och då
- Ganska Sällan
- Sällan
- Aldrig

9. Hur ofta upplever du i ditt privatliv (under den fria tiden) glädje och/eller lycka?

Markera endast en cirkel.

- Alltid
- Ofta
- Ganska ofta
- Då och då
- Ganska Sällan
- Sällan
- Aldrig

10. Hur ofta upplever du i ditt privatliv (under den fria tiden) lugn, harmoni och/eller balans?

Markera endast en cirkel.

- Alltid
- Ofta
- Ganska ofta
- Då och då
- Ganska Sällan
- Sällan
- Aldrig

11. Hur ofta upplever du att du vaknar utvilad?

Markera endast en cirkel.

- Alltid
- Ofta
- Ganska ofta
- Då och då
- Ganska Sällan
- Sällan
- Aldrig

Motionsfrågor

Frågorna som följer nedan handlar om din fysiska aktivitet.

12. Hur många minuter per vecka är du sammanlagt fysiskt aktiv på en högre intensitet (t.ex. jogging/löpning eller motsvarande då du är påtagligt andfådd) (obs inkluderar inte styrketräning - se nästa fråga)?

Markera endast en cirkel.

- över 180 min (över 3 tim)
- upp till 180 min (3 tim)
- upp till 120 min (2 tim)
- upp till 100 min (1 tim 40 min)
- upp till 75 min (1 tim 15 min)

- upp till 60 min (1 tim)
- upp till 40 min
- upp till 20 min
- 0 min

13. Hur många minuter per vecka styrketränar du sammanlagt?

Markera endast en cirkel.

- över 150 min (över 2,5 tim)
- upp till 150 min (2,5 tim)
- upp till 120 min (2 tim)
- upp till 90 min (1,5 tim)
- upp till 60 min (1 tim)
- upp till 30 min (0,5 tim)
- 0 min

14. Vilket alternativ överensstämmer bäst med dig som person?

Markera endast en cirkel.

- Jag rör mig så att jag blir svettig och andfådd varje dag eller nästan varje dag
- Jag rör mig så att jag blir svettig och andfådd flera gånger i veckan
- Jag rör mig en hel del och blir svettig och andfådd någon gång ibland
- Jag rör mig en hel del men aldrig så att jag blir andfådd och svettig
- Jag rör mig ganska lite

15. Hur många dagar per vecka är du vanligtvis fysiskt aktiv minst 30 minuter sammanlagt tid? (minst snabb promenadtakt)

Markera endast en cirkel.

- 6–7 dagar/vecka
- 5 dagar/vecka
- 4 dagar/vecka
- 2-3 dagar/vecka
- 1 dag/vecka
- 0 dag/vecka

16. Tillfredsställer den motion du får idag ditt behov av att röra på dig?

Markera endast en cirkel.

- Helt och hållet
- Delvis
- Ganska dåligt
- Inte alls

17. Hur stor del av en normal dag sitter du?

Markera endast en cirkel.

- nästan aldrig
- cirka en fjärdedel av tiden
- cirka halva tiden
- cirka tre fjärdedelar av tiden
- nästan hela tiden

Friskvård och friskvårdsbidrag

Frågorna här nedan handlar om friskvård och friskvårdsbidrag som din arbetsgivare erbjuder alla anställda.

18. Känner du till att din arbetsgivare erbjuder friskvårdsbidrag?

Markera endast en cirkel.

- Ja
- Nej

19. Använder du dig av friskvårdsbidrag från din arbetsgivare?

Markera endast en cirkel.

- Ja
- Nej

20. Ifall du svarade Ja på föregående fråga: Vad använder du ditt friskvårdsbidrag till?
(T.ex. Gymkort, massage, yoga eller simning)

21. Tror du att du skulle utövat den aktiviteten du använder friskvårdsbidraget till även om du ej skulle fått bidrag?

Markera endast en cirkel.

- Ja
 Nej

22. Är du medveten vad du kan använda friskvårdsbidraget till?

Markera endast en cirkel.

- Ja, helt och hållet
 Ja, till viss del
 Nej

23. Anser du att du fått tillräckligt med information om hur du går tillväga för att ta del av friskvårdsbidraget?

Markera endast en cirkel.

- Ja
 Nej

24. Om nej: Hur skulle du vilja få den informationen?

Övrigt

Här har du möjlighet att skriva några egna kommentarer.

25. Övriga kommentarer

Bilaga 3 - Missivbrev



Hej anställda vid [REDACTED]

Vi heter Andreas Bengtsson och David Sköld och studerar på hälsopedagogprogrammet vid Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH) i Stockholm. Vi är nu inne på vår sista termin på utbildningen och ska då skriva vårt examensarbete. Vi har tidigare genomfört ett hälsoprojekt via GIH och [REDACTED]. Detta tyckte vi fungerade väldigt bra och därför har vi valt att även genomföra vårt examensarbete i samarbete med [REDACTED].

Fokus för vårt arbete kommer att ligga kring fysisk aktivitet och friskvårdsbidraget. Detta arbete syftar till att fördjupa kunskaperna kring friskvårdsbidraget och hur det används. Vi är också intresserade av att undersöka hur de anställda upplever den information de fått kring friskvårdsbidraget.

För att undersöka detta har vi skapat en enkät som innehåller 25 frågor och tar ungefär 10-15 minuter att besvara. Svaren kommer att behandlas konfidentiellt och i resultatredovisningen kommer ingen kunna utläsa vem som har svarat vad. Ni kommer att få ett mail med en länk till enkäten som ni enkelt kan fylla i direkt i datorn.

Enkäten är helt frivillig men vi skulle uppskatta det väldigt mycket om ni vill ta er tid att besvara den. Två veckor efter att ni mottagit enkäten kommer en påminnelse att skickas ut där ni som inte redan besvarat enkäten får en ny möjlighet att besvara den. Ni kommer få en påminnelse oavsett om ni svarat eller inte eftersom vi inte vet vilka som redan har svarat. Väljer ni att inte besvara enkäten alls kan ni bortse från detta mail samt påminnelsen.

Undersökningen kommer att resultera i en kandidatuppsats som kommer genomgå sedvanligt granskningsförfarande vid GIH. Resultaten av vår undersökning kommer sedan presenteras under en studentforscardag på GIH den 29 maj där ni är välkomna att lyssna och ta del av vad vi kommit fram till.

Resultaten kommer även att lämnas till arbetsgivaren och kommer på så sätt att finnas tillgängligt för er även om ni inte kommer till presentationen. Vi hoppas att så många som möjligt av er vill svara på vår enkät och hjälpa oss i vår fortsatta utbildning. Dessutom kommer uppsatsen att redovisas för er arbetsgivare, vilket kan leda till bättre processer och information kring friskvårdsbidraget.

Har ni några frågor angående enkäten så är ni varmt välkomna att höra av er till oss.

Vi tackar er för ert deltagande!

Med vänliga hälsningar

Andreas Bengtsson - andreas.bengtsson@student.gih.se

David Sköld - david.skold@student.gih.se

Hälsopedagogstudenter vid Gymnastik- och idrottshögskolan

Bilaga 4 - Resultatsammanställning enkät

M = Medelvärde

Min = Lägsta värdet som förekommer bland respondenterna

Max = Högsta värdet som förekommer bland respondenterna

B = Bortfall

Totalt = antal män och kvinnor

BAKGRUND:

1. Ålder Totalt (män och kvinnor) **M: 48,5** **Min: 27** **Max:64** **B: 12**

2. Kön: **Frekvens:** **Män: 7** **Kvinnor: 33** **Totalt: 40**

UPPLEVD HÄLSA:

1. Hur upplever du din...

	M	Min	Max	B
...kroppsliga (fysiska) hälsa?	4,40	2	6	0
...själsliga (psykiska) hälsa?	4,9	2	6	0

Svarsalternativ: 6 = Mycket tillfredställande, 5 = Tillfredställande, 4 = Ganska tillfredställande, 3 = Ganska otillfredställande, 2 = Otillfredställande, 1 = Mycket otillfredställande

2. Hur ofta upplever du i ditt arbetsliv (eller motsvarande så som student, arbetssökande eller pensionär)...

	M	Min	Max	B
...hopp och/eller optimism?	5,64	3	7	1
...glädje och/eller lycka?	5,48	3	7	0
...lugn, harmoni och/eller balans?	4,74	2	6	1

3. Hur ofta upplever du i ditt privatliv (under den fria tiden)...

	M	Min	Max	B
...hopp och/eller optimism?	5,93	4	7	0
...glädje och/eller lycka?	5,93	3	7	0
...lugn, harmoni och/eller balans?	5,88	4	7	0

4. Hur ofta upplever du...

	M	Min	Max	B
--	----------	------------	------------	----------

...att du vaknar utvilad?	4,48	2	7	0
---------------------------	------	---	---	---

Svarsalternativ: 7 = Alltid, 6 = Ofta, 5 = Ganska ofta, 4 = Då och då, 3 = Ganska sällan, 2 = Sällan, 1 = Aldrig

MOTIONSFRÅGOR:

1. Hur många minuter per vecka är du sammanlagt fysiskt aktiv på en högre intensitet (t.ex. jogging/löpning eller motsvarande då du är påtagligt andfådd) (obs inkluderar inte styrketräning - se nästa fråga)?

M: 4,45 Min: 1 Max: 9 B: 0

Svarsalternativ 9 = över 180 min (över 3 tim) , 8 = upp till 180 min (3 tim) , 7 = upp till 120 min (2 tim) , 6 = upp till 100 min (1 tim 40 min) , 5 = upp till 75 min (1 tim 15 min), 4 = upp till 60 min (1 tim), 3 = upp till 40 min, 2 = upp till 20 min, 1 = 0 minuter

2. Hur många minuter per vecka styrketränar du sammanlagt?

M: 2,75 Min: 1 Max: 7 B: 0

Svarsalternativ 7 = över 150 min (över 2,5 tim) , 6 = upp till 150 min (2,5 tim) , 5 = upp till 120 min (2 tim) , 4 = upp till 90 min (1,5 tim), 3 = upp till 60 min (1 tim), 2 = upp till 30 min (0,5 tim) , 1 = 0 minuter

3. Vilket alternativ stämmer bäst med dig som person?

M: 2,90 Min: 1 Max: 5 B: 0

Svarsalternativ: 5 = Jag rör mig så att jag blir svettig och andfådd varje dag eller nästan varje dag, 4 = Jag rör mig så att jag blir svettig och andfådd fler gånger i veckan, 3 = Jag rör mig en hel del och blir svettig och andfådd någon gång ibland, 2 = Jag rör mig en hel del men aldrig så jag blir andfådd och svettig, 1 = Jag rör mig ganska lite

4. Hur många dagar per vecka är du vanligtvis fysiskt aktiv minst 30 minuter sammanlagd tid? (minst snabb promenadtakt)

M: 3,20 Min: 1 Max: 6 B: 0

Svarsalternativ 5 = 6-7 dagar/vecka, 4 = 4-5 dagar/vecka, 3 = 2-3 dagar/vecka, 2 = 1 dag/vecka, 1 = 0 dag/vecka

4. Tillfredsställer den motion du får idag ditt behov av att röra på sig?

M:2,58 Min:1 Max:4 B:0

Svarsalternativ 4 = Helt och hållet, 3 = Delvis, 2 = Ganska dåligt, 1 = Inte alls

5. Hur stor del av en normal dag sitter du?

M: 4,03 Min: 1 Max: 5 B: 0

Svarsalternativ 5 = nästan aldrig, 4 = cirka en fjärdedel av tiden, 3 = cirka halva tiden, 2 = cirka tre fjärdedelar av tiden, 1 = nästan hela tiden

FRISKVÅRD OCH FRISKVÅRDSBIDRAG:

1. Känner du till att din arbetsgivare erbjuder friskvårdsbidrag?

Ja: 40 Nej: 0 B: 0

2. Använder du dig av friskvårdsbidrag från din arbetsgivare?

Ja: 27 Nej: 13 B: 0

3. Ifall du svarade Ja på föregående fråga: Vad använder du ditt friskvårdsbidrag till? (T.ex. Gymkort, massage, yoga eller simning)

Gymkort: 13 Massage: 5 B: 22

4. Tror du att du skulle utövat den aktiviteten du använder friskvårdsbidraget till även om du ej skulle fått bidrag?

Ja: 23 Nej: 12 B: 5

5. Är du medveten vad du kan använda friskvårdsbidraget till?

Ja, helt och hållet: 30 Ja, till viss del: 10 Nej: 0 B: 0

6. Anser du att du fått tillräckligt med information om hur du går tillväga för att ta del av friskvårdsbidraget?

Ja: 36 Nej: 4 B: 0